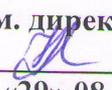
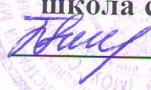


Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино»

Рассмотрено на заседании
методического совета
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа с. Ворсино»
«28» 08. 2014 г.

Согласовано.
Зам. директора по УВР
 /Андрианова Н.Н./
«29» 08. 2014 г.

Утверждаю.
Директор МОУ
«Средняя
общеобразовательная
школа с. Ворсино»
 /Бобер Л.П./
« 02» 09. 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 6 класс

Автор: Андрианов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры и ОБЖ
МОУ «СОШ с. Ворсино»

2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре

для учащихся 5–9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (103) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5–9	2	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	5–9	3	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах

единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть – 24 ч.	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.
3	Высокий старт -30м.
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.
<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Стойки и передвижения игрока.
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.
2 четверть – 24 ч.	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.
28	Опорный прыжок ноги врозь.
29	Опорный прыжок ноги врозь.
30	Оценка техники опорного прыжка.
31	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.
34	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.

Баскетбол (7 ч.)

- 35 Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
- 36 Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.
- 37 Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.
- 38 Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.
- 39 Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
- 40 Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.
- 41 Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.

Волейбол (7 ч.)

- 42 Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
- 43 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- 44 Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
- 45 Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.
- 46 Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
- 47 Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
- 48 Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

3 четверть – 33 ч.

Лыжная подготовка (18 ч.)

- 49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
- 50 Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.
- 51 Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.
- 52 Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».
- 53 Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
- 54 Торможение и поворот упором.
- 55 Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.
- 56 Подъем «елочкой».
- 57 Одновременный двухшажный ход.
- 58 Повороты переступанием в движении.
- 59 Попеременный двухшажный ход.
- 60 Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором
- 61 Подъем «полуелочкой».
- 62 Прохождение дистанции до 3,5 км
- 63 Попеременный двухшажный ход.
- 64 Повороты переступанием в движении.
- 65 Одновременный двухшажный ход.
- 66 Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах

Резервные уроки при t ниже 12 *:

- 1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.
- 2.Передачи б/мяча в движении в тройках.
- 3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
- 4.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 5.Развитие выносливости.
- 6.Бег 6 мин.

Баскетбол (6 ч.)

- 67 Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2, 3х3.
- 68 Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра 3х3
- 69 Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.
- 70 Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.
- 71 Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.
- 72 Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2, 3х3.

Волейбол (9 ч.)

- 73 Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.
- 74 Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
- 75 Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам.
- 76 Прием мяча после подачи.
- 77 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.
- 78 Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
- 79 Комбинации из разученных элементов в парах.
- 80 Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 81 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.

4 четверть – 24 ч.

Баскетбол (7ч.)

- 82 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.
- 83 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
- 84 Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.
- 85 Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.
- 86 Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.
- 87 Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
- 88 Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.

Волейбол (5 ч.)

- 89 Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.
- 90 Оценка техники нижней прямой подачи мяча.
- 91 Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
- 92 Прямой нападающий удар после подбрасывания.
- 93 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (12 ч.)

- 94 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.
- 95 Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.
- 96 Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность.
- 97 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
- 98 Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
- 99 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 100 Оценка техники метания мяча на дальность.
- 101 Спринтерский бег. Стартовый разгон.
- 102 Эстафетный бег. Высокий старт.
- 103 Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.
- 104 Бег 60 м на результат.
- 105 Зачетный урок.

